truvía

RECETAS PARA PERSONAS CON DIABETES

(También para quienes no la tienen)

Autoría de Chiara Pascazi
(Nutricionista y Dietista)

ÍNDICE

Panquecas de yogur PÁG. 8

Avena trasnochada de chocolate PÁG. 10

Tostadas francesas PÁG. 12

Tostadas con mermelada casera de moras y huevos con queso y espinaca PÁG. 14

Tortillas mediterráneas PÁG. 16

Spring rolls con salsa de mantequilla de maní PÁG. 19

Ensalada italiana PÁG. 21

Sopa de cebolla PÁG. 23

Camarones estilo oriental PÁG. 25

Bowl vegetariano PÁG. 27

Brownie PÁG. 30

truvía

ÍNDICE

Torta de calabacín PÁG. 32

Pudín de chía PÁG. 34

Garbanzos crunchy PÁG. 36

Galletas de mantequilla de maní PÁG. 38

Pollo agridulce PÁG. 41

Pizza margarita casera PÁG. 43

Ensalada griega PÁG. 45

Salmón y espárragos PÁG. 47

Tortillas de avena PÁG. 49

Cómo incluir a Truvía en tus hábitos saludables PÁG. 51

Presentaciones disponibles de Truvía PÁG. 52

HOY SE TRATA DE TI

De cuidar tu salud, alimentarte bien y disfrutar LO QUE TE ENDULZA.

Sabemos que encontrar recetas con un bajo índice glucémico, que sean sabrosas y sencillas de elaborar, puede ser un reto.

Por eso, elaboramos este **práctico recetario** que te hará experimentar el lado dulce de la vida, sin sacrificar sabor ni dulzura, mientras te cuidas.

Tendrás a tu disposición **20 deliciosas recetas** que podrás hacer para desayunar, almorzar, merendar y cenar. Todas creadas y avaladas por la nutricionista y dietista, **Chiara (@nd_Chiara en Instagram).**

¡BUEN APETITO!

¡RECUERDA!

Para llevar una vida **saludable, plena y feliz** debes visitar a tu médico de confianza y seguir sus indicaciones. También pídele que te remita a servicios de educación y apoyo para el **manejo de la diabetes.**

Para encontrar más información sobre esta condición de salud visita:

Organización Mundial de la Salud
https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes

Federación Internacional de la Diabetes
https://worlddiabetesday.org/es/

Organización Panamericana de la Salud
https://www.paho.org/es/temas/diabetes

¿Qué somos
Y POR QUÉ CONSUMIR TRUVÍA?

482 GRAMOS.

CAJA DE 400 SOBRES.

CAJA DE 40 SOBRES.

280 GRAMOS.

Somos un endulzante **a base de stevia,** libre de calorías y apto para diabéticos. **Mantenemos la dulzura** en cualquier preparación, ya que somos una alternativa más saludable que el azúcar.

NOTA: los estudios han demostrado que el consumo de Truvía® no tiene ningún efecto sobre el índice glucémico y es bien tolerado por los diabéticos.

Recuerda que moderar el consumo de azúcar puede ayudarte a:

- **Prevenir enfermedades o situaciones de salud.**
- **Regular el apetito.**
- **Contribuir positivamente con tu salud y alimentación.**

¡EL OBJETIVO ES REDUCIR LA AZÚCAR, NO LA DULZURA!

Nuestros dulces cristales contienen tan solo 3 ingredientes de origen natural como:

ERITRITOL:
es un endulzante artificial que se encuentra naturalmente en varias frutas como uvas y melones. Se utiliza como un ingrediente en Truvía® para aumentar el volumen, conseguir esa textura cristalizada y sea posible usarlo en alimentos o bebidas.

EXTRACTO DE HOJA DE STEVIA:
es una planta originaria de Paraguay que posee poderes endulzantes. Nosotros tomamos la mejor parte de la hoja y extraemos su dulzura.

SABORES NATURALES:
son utilizados para resaltar lo mejor de Truvía®, endulzante natural, de la misma forma que en nuestras comidas potenciamos los sabores con sal u otras especias.

truvía

DESAYUNOS

truvía

PANQUECAS DE YOGUR

APORTE NUTRICIONAL

POR 4 PANQUECAS DE 38 GRAMOS C/U

CALORÍAS: 285 KCAL

Proteínas: **14 gramos**
Grasas: **9 gramos**
Carbohidratos: **37 gramos**
Azúcar: **1 gramo**
Fibra: **6 gramos**

PANQUECAS DE YOGUR

INGREDIENTES:

½ de taza de harina de avena (75 gramos).

1 cucharadita de polvo para hornear.

Pizca de sal.

1 cucharada de Truvía, el endulzante a base de stevia.

2 cucharadas colmadas de yogur griego natural (70 gramos).

1 huevo.

¼ de taza de leche (50 gramos).

NOTA:

para estas recetas utilizamos leche entera de vaca que contiene naturalmente lactosa (azúcar de la leche). Puedes sustituir la leche de vaca por la leche o bebida vegetal de tu preferencia si tienes alguna intolerancia a la lactosa.

PREPARACIÓN:

1. Integra, inicialmente, los ingredientes secos (harina de avena, polvo para hornear, sal y Truvía).

2. Posteriormente, agrega el huevo, la leche y el yogur griego.

3. Bate muy bien hasta que quede una mezcla homogénea.

4. Cocina las panquecas en una sartén antiadherente. Puedes hacerlas del tamaño de la palma de tu mano, hacerlas minis o del tamaño de tu preferencia.

5. Una vez servidas, consume con fruta o tu topping favorito.

AVENA TRASNOCHADA DE CHOCOLATE

APORTE NUTRICIONAL

CALORÍAS: 340 KCAL

Proteínas: **13 gramos**
Grasas: **13 gramos**
Carbohidratos: **42 gramos**
Azúcar: **4 gramos**
Fibra: **12 gramos**

AVENA TRASNOCHADA DE CHOCOLATE

INGREDIENTES:

½ taza de avena en hojuelas (45 gramos).

Pizca de sal.

Pizca de canela.

1 cucharada de Truvía, el endulzante a base de stevia.

½ taza de leche (100 gramos).

1 cucharada de semillas de chía (10 gramos).

1 cucharada de cacao en polvo (6 gramos).

½ cambur (50 gramos).

1 cucharadita de mantequilla de maní natural (6 gramos).

NOTA:

¡La avena es una excelente fuente de fibra! La fibra nos ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre.

PREPARACIÓN:

1. Tritura el cambur y mézclalo bien con todos los ingredientes menos la mantequilla de maní.

2. Refrigera tu mezcla por mínimo 4 horas, para mejores resultados refrigera toda la noche.

3. Sirve y agrega por arriba la mantequilla de maní natural.

TOSTADAS FRANCESAS

APORTE NUTRICIONAL

CALORÍAS: 330 KCAL

Proteínas: **15 gramos**
Grasas: **17 gramos**
Carbohidratos: **29 gramos**
Azúcar: **2 gramos**
Fibra: **7 gramos**

TOSTADAS FRANCESAS

INGREDIENTES:

2 rebanadas de pan integral (56 gramos).

1 huevo.

Pizca de sal.

1 cucharadita o 1 sobre de Truvía, el endulzante a base de stevia.

¼ de taza de leche (50 gramos).

½ cucharadita de esencia de vainilla.

½ cucharadita de canela.

1 cucharada de mantequilla de maní natural (15 gramos).

NOTA:

¡Recuerda que puedes usar bebidas vegetales, preferiblemente sin azúcar, como sustituto de la leche de vaca!

PREPARACIÓN:

1. Mezcla muy bien el huevo, la leche, la esencia de vainilla, la canela, la pizca de sal y la Truvía.

2. Baña las rebanadas de pan integral en la mezcla, asegúrate de bañarlas por ambos lados.

3. Cocina en una sartén a fuego medio volteando las rebanadas de pan para que se doren por cada lado.

4. Acompaña con la mantequilla de maní.

EXTRA: Puedes agregar alguna fruta que te guste o los toppings de tu preferencia.

TOSTADAS CON MERMELADA CASERA DE MORAS **Y HUEVOS CON** QUESO Y ESPINACA

APORTE NUTRICIONAL

USANDO 2 CUCHARADAS (34 GRAMOS) DE MERMELADA:

CALORÍAS: 300 KCAL

Proteínas: **14 gramos**
Grasas: **11 gramos**
Carbohidratos: **36 gramos**
Azúcar: **0 gramos**
Fibra: **6 gramos**

TOSTADAS CON MERMELADA CASERA DE MORAS Y HUEVOS CON QUESO Y ESPINACA

INGREDIENTES:

1 taza de moras (150 gramos).

⅔ de taza o 100 gramos de Truvía, el endulzante a base de stevia.

Jugo de 1 limón.

2 tostadas de pan integral (56 gramos).

1 huevo.

1 cucharadita de aceite de oliva.

1 cucharada de queso parmesano rallado (10 gramos).

3 puñados de hojas de espinaca (50 gramos aproximadamente).

NOTA:

te recomendamos escoger un pan integral cuyo primer ingrediente sea harina de trigo integral.

PREPARACIÓN:

PARA LA MERMELADA:

1. Lava muy bien las moras y ponlas en una sartén con el jugo de limón y la Truvía (por ahora, sin cocinar).

2. Espera una hora aproximadamente y empieza a calentar la sartén con la mezcla a fuego bajo.

3. Cuando se disuelva la Truvía, sube el fuego a medio/alto hasta que empiece a hervir la mermelada.

4. Espera a que enfríe y agrega una cucharada de mermelada a cada una de tus rebanadas de pan integral tostado.

EXTRA: El resto de la mermelada puedes guardarla en un envase hermético y refrigerar para usarla en otra ocasión.

PARA LOS HUEVOS:

1. Calienta el aceite de oliva en un sartén antiadherente.

2. Agrega la espinaca y cocina por 5 minutos aproximadamente.

3. Luego, agrega el huevo revuelto y el queso, cocina por 5 minutos más o hasta que el huevo esté cocido.

TORTILLAS MEDITERRÁNEAS

APORTE NUTRICIONAL

CALORÍAS: 360 KCAL

Proteínas: **14 gramos**
Grasas: **19 gramos**
Carbohidratos: **34 gramos**
Azúcar: **3 gramos**
Fibra: **4 gramos**

TORTILLAS MEDITERRÁNEAS

INGREDIENTES:

2 tortillas integrales (56 gramos).

1 cucharada de aceite de oliva (14 gramos).

1 diente de ajo triturado.

1 tomate grande o 5 tomates Cherry (140 gramos).

1 cucharadita de Truvía, el endulzante a base de stevia.

Pizca de sal.

6 hojas de albahaca.

1 lonja de queso mozzarella fresco (30 gramos).

½ taza de rúcula (10 gramos).

NOTA:

¡No hay mejor manera de empezar el día que con vegetales!

PREPARACIÓN:

1. En una olla o sartén, con aceite de oliva, dora el ajo previamente triturado.

2. Luego, agrega el tomate lavado y picado en cuadritos.

3. Incorpora la pizca de sal y la cucharadita de Truvía.

4. Cocina a fuego medio hasta que se haga una especie de pasta y se integren todos los ingredientes (7 minutos aproximadamente).

5. Espera a que enfríe y rellena tus tortillas con la albahaca, el queso mozzarella, la rúcula y la mezcla de tomates.

6. Una vez rellenas, puedes calentarlas a fuego medio para que el queso se derrita.

ALMUERZOS

truvía

SPRING ROLLS
CON SALSA DE MANTEQUILLA DE MANÍ

APORTE NUTRICIONAL POR 3 SPRING ROLLS.

CALORÍAS: 247 KCAL

Proteínas: **5 gramos**
Grasas: **11 gramos**
Carbohidratos: **32 gramos**
Azúcar: **6 gramos**
Fibra: **7 gramos**

SPRING ROLLS
CON SALSA DE MANTEQUILLA DE MANÍ

INGREDIENTES:

8 láminas de papel de arroz.

½ taza de cebollín picado (25 gramos).

¼ de taza de hojas de menta frescas (5 gramos).

¼ de taza de cilantro picado (5 gramos).

1 zanahoria rallada (130 gramos).

1 calabacín pequeño rallado (120 gramos).

1 taza de repollo morado (90 gramos).

2 cucharaditas de aceite de ajonjolí (10 gramos).

2 cucharadas de mantequilla de maní natural (30 gramos).

2 cucharadas de vinagre de arroz (20 gramos).

2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio (20 gramos).

1 cucharada de Truvía, el endulzante a base de stevia.

1 diente de ajo molido.

NOTA:

puedes aprovechar y agregar tu proteína molida o en tiritas dentro del roll.

PREPARACIÓN:

PARA LOS SPRING ROLLS:

1. Mezcla el cebollín, la menta, el cilantro y el aceite de ajonjolí.

2. Agrega en un molde para tortas un dedo de agua.

3. Moja la lámina de papel de arroz en el agua por 20 segundos aproximadamente (no la dejes mucho porque se daña).

4. Disponla encima de un paño o toalla bien estirada.

5. Rellena en un extremo de la lámina (dejando espacio suficiente para poder doblarla) con cada uno los vegetales de la lista y la mezcla de cebollín.

6. Comienza a enrollar el borde inferior hacia arriba de los ingredientes, procura que quede compacto.

7. Luego, dobla los lados hacia adentro como si estuvieses doblando un burrito y termina de enrollar. Repite hasta terminar con los ingredientes.

PARA LA MEZCLA DE MANTEQUILLA DE MANÍ:

Mezcla la mantequilla de maní natural con el vinagre de arroz, la salsa de soja, la Truvía y el ajo.

ENSALADA ITALIANA

APORTE NUTRICIONAL

CALORÍAS: 480 KCAL

Proteínas: **14 gramos**
Grasas: **24 gramos**
Carbohidratos: **52 gramos**
Azúcar: **6 gramos**
Fibra: **7 gramos**

ENSALADA ITALIANA

INGREDIENTES:

½ taza de pasta integral cruda (57 gramos).

½ pimentón rojo.

6 aceitunas negras (24 gramos).

¼ de cebolla morada.

5 tomates Cherry (140 gramos).

30 gramos de queso mozzarella entero.

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen.

1 cucharadita de vinagre balsámico.

Jugo de medio limón.

1 cucharadita de mostaza Dijon.

1 cucharadita de Truvía, , el endulzante a base de stevia.

Pizca de sal.

NOTA:

¡Una manera deliciosa de disfrutar la pasta! Es un plato rico en fibra y muchas vitaminas. Puedes acompañar con la proteína de tu preferencia.

PREPARACIÓN:

1. Cocina tu pasta integral en agua hirviendo con un poco de sal por el tiempo que indique el paquete.

2. Lava todos los vegetales y corta el pimentón, la cebolla y los tomates en julianas o cuadritos.

3. Quítales el hueso a las aceitunas y ralla el queso o pícalo en cuadritos.

4. Mezcla el aceite de oliva, el vinagre, el jugo de limón, la mostaza, la Truvía y la pizca de sal.

5. Integra todos los ingredientes y agrega el aderezo a la ensalada.

SOPA DE CEBOLLA

APORTE NUTRICIONAL

CALORÍAS: 425 KCAL

Proteínas: **8 gramos**
Grasas: **32 gramos**
Carbohidratos: **26 gramos**
Azúcar: **6 gramos**
Fibra: **6 gramos**

SOPA DE CEBOLLA

INGREDIENTES:

1 cebolla grande (150 gramos).

1 cucharada de vino blanco.

1 taza de caldo de pollo/carne (220 mL).

1 diente de ajo.

1 cucharadita de Truvía, el endulzante a base de stevia.

2 cucharadas de aceite de oliva (28 gramos).

1 hoja de laurel.

½ cucharadita de tomillo seco.

1 cucharada de queso parmesano (10 gramos).

1 rebanada de pan integral (24 gramos).

Pizca de sal y pimienta.

NOTA:

una manera diferente de consumir la cebolla, rica en antioxidantes y prebióticos. No olvides acompañar con la proteína que prefieras.

PREPARACIÓN:

1. Carameliza la cebolla previamente lavada y picada en julianas con el aceite de oliva y la Truvía a fuego medio/alto hasta que doren. **Nota:** usa una olla lo suficientemente grande como para que quepa la taza de caldo.

2. Cuando dore la cebolla, agrega el ajo triturado y cocina por 2 minutos más.

3. Agrega el vino, el caldo, los condimentos y baja el fuego. Tapa la olla por 35 minutos aproximadamente mientras sigues cocinando.

4. Hornea el pan hasta que dore.

5. Saca el pan, agrégale el queso parmesano por arriba y mete al horno nuevamente hasta que se derrita el queso.

CAMARONES
ESTILO ORIENTAL

APORTE NUTRICIONAL

CALORÍAS: 280 KCAL

Proteínas: **38 gramos**
Grasas: **14 gramos**
Carbohidratos: **1 gramos**
Azúcar: **0 gramos**
Fibra: **0 gramos**

CAMARONES ESTILO ORIENTAL

INGREDIENTES:

1 taza de camarones (150 gramos).

1 cucharada de aceite de oliva (14 gramos).

1 cucharada de Truvía, el endulzante a base de stevia.

2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio (20 gramos).

2 dientes de ajo molidos.

1 cucharadita de peperoncino o picante de tu preferencia.

NOTA:

los camarones son una buena opción de proteína magra y te brindan minerales como yodo, zinc y magnesio.

PREPARACIÓN:

1. Mezcla la salsa de soja, la Truvía, el ajo molido, el picante y los camarones.

2. Guárdalos en un recipiente hermético o una bolsa ziploc por 15 minutos aproximadamente (mientras más tiempo los dejes macerando, mejor).

3. Luego, calienta una cucharada de aceite de oliva en una sartén a fuego medio y agrega los camarones con la mezcla de salsa de soja.

4. Consume con tus vegetales y tu carbohidrato complejo favorito.

BOWL VEGETARIANO

APORTE NUTRICIONAL

CALORÍAS: 600 KCAL

Proteínas: **17 gramos**
Grasas: **37 gramos**
Carbohidratos: **49 gramos**
Azúcar: **8 gramos**
Fibra: **10 gramos**

BOWL VEGETARIANO

INGREDIENTES:

3 tazas de col rizada lavada (80 gramos).

½ batata pequeña (100 gramos).

½ taza de garbanzos enlatados (130 gramos).

¼ de cebolla morada.

2 cucharadas de aceite de oliva (28 gramos).

30 gramos de queso feta.

2 cucharadas de hummus (30 gramos).

3 cucharadas de agua.

1 cucharadita de Truvía, el endulzante a base de stevia.

Jugo de medio limón.

Sal y pimienta.

NOTA:

es un plato rico en proteína de origen vegetal, en fibra, muchas vitaminas y minerales.

PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 400 grados Fahrenheit.
2. Lava bien la batata y pícala en cubitos.
3. Baña la batata en una cucharada de aceite de oliva, el jugo de medio limón, la cucharadita de Truvía, sal y pimienta al gusto.
4. Hornea a 400 grados Fahrenheit por 25 minutos aproximadamente.
5. Los garbanzos báñalos en la otra cucharada de aceite de oliva. Agrega sal, pimienta y paprika si te gusta el picante.
6. Hornea a 400 grados Fahrenheit por 10 minutos.
7. Lava bien la col rizada y la cebolla.
8. Pica la cebolla en láminas delgadas y pica el queso feta en cuadritos.
9. Pon como base de tu bowl la col rizada.
10. Agrega la batata, el queso, la cebolla morada y los garbanzos.
11. Mezcla el hummus con las tres cucharadas de agua y agrégalo como aderezo a tu bowl.

MERIENDAS

truvía

BROWNIE

APORTE NUTRICIONAL
POR UNA PORCIÓN DE 50 GRAMOS

CALORÍAS: 250 KCAL

Proteínas: **6 gramos**
Grasas: **23 gramos**
Carbohidratos: **5 gramos**
Azúcar: **0 gramos**
Fibra: **4 gramos**

BROWNIE

INGREDIENTES:

¾ de taza de harina de almendras (80 gramos).

⅔ de taza de cacao en polvo (60 gramos).

1 taza de 180 gramos de Truvía, el endulzante a base de stevia.

½ cucharadita de sal.

2 huevos.

½ taza de aceite de oliva o de coco (95 gramos).

½ cucharadita de esencia de vainilla.

2 cucharadas de agua.

Aceite de oliva o de coco para untar el molde.

NOTA:

esta es una versión de brownie deliciosa y baja en carbohidratos.

PREPARACIÓN:

1. Integra inicialmente los ingredientes secos (harina de almendras, cacao en polvo, Truvía y sal).

2. Luego añade los huevos, el aceite, la esencia de vainilla y las cucharadas de agua.

3. Vierte la mezcla en un molde previamente untado con un poco de aceite o en un molde de silicón.

4. Hornea a 325 grados Fahrenheit por 45 minutos o hasta que dore.

TORTA DE CALABACÍN

APORTE NUTRICIONAL
POR 50 GRAMOS

CALORÍAS: 175 KCAL

Proteínas: **6 gramos**
Grasas: **15 gramos**
Carbohidratos: **4 gramos**
Azúcar: **1 gramo**
Fibra: **2 gramos**

TORTA DE CALABACÍN

INGREDIENTES:

1 taza y ¾ de harina de almendras (250 gramos).

1 taza y ½ de calabacín rallado (160 gramos).

½ taza de 90 gramos de Truvía, el endulzante a base de stevia.

2 huevos.

1/3 de taza de aceite de oliva o de coco (65 gramos).

½ taza de leche (50 gramos).

2 cucharaditas de esencia de vainilla.

1 cucharadita de polvo para hornear.

1 cucharadita de canela en polvo.

½ cucharadita de sal.

Pizca de nuez moscada.

NOTA:

es una excelente idea para incluir más vegetales a tu alimentación.

PREPARACIÓN:

1. Mezcla bien la Truvía y el aceite de oliva/coco (por 3 minutos aproximadamente).

2. Una vez mezclado, agrega los dos huevos hasta que quede una mezcla homogénea.

3. Continúa integrando muy bien la harina, el polvo para hornear, la canela, la sal, la esencia de vainilla, la nuez moscada, la leche y el calabacín.

4. Hornea a 325 grados Fahrenheit por 35 minutos aproximadamente o hasta que dore.

PUDÍN DE CHÍA

APORTE NUTRICIONAL

CALORÍAS: 260 KCAL

Proteínas: **11 gramos**
Grasas: **17 gramos**
Carbohidratos: **15 gramos**
Azúcar: **4 gramos**
Fibra: **9.5 gramos**

PUDÍN DE CHÍA

INGREDIENTES:

½ taza de leche (100 gramos).

2 cucharadas de semillas de chía (20 gramos).

1 cucharadita de Truvía, el endulzante a base de stevia.

Pizca de canela.

1 cucharada de mantequilla de maní (15 gramos).

NOTA:

es una opción de merienda rica en fibra con pocos ingredientes y sin necesidad de cocinar.

PREPARACIÓN:

1. Mezcla todos los ingredientes de la lista exceptuando la mantequilla de maní.

2. Almacena la mezcla en un envase hermético y refrigera por al menos 2 horas antes de consumirlo.

3. Sírvelo con la mantequilla de maní.

EXTRA: Puedes agregar frutas cómo arándanos o los toppings de tu preferencia.

GARBANZOS CRUNCHY

APORTE NUTRICIONAL

CALORÍAS: 390 KCAL

Proteínas: **16 gramos**
Grasas: **19 gramos**
Carbohidratos: **45 gramos**
Azúcar: **0 gramos**
Fibra: **15 gramos**

GARBANZOS CRUNCHY

INGREDIENTES:

½ taza de garbanzos enlatados o previamente cocidos (85 gramos).

1 cucharada de aceite de oliva.

Jugo de ½ limón.

1 cucharada de Truvía, el endulzante a base de stevia.

¼ de cucharadita de sal.

Pizca de paprika (opcional).

NOTA:

una merienda diferente, rica en fibra y proteína de origen vegetal.

PREPARACIÓN:

1. Escurre bien los garbanzos y déjalos secar en papel absorbente o un paño por 20 minutos aproximadamente.

2. Calienta el horno a 400 grados Fahrenheit.

3. Una vez pasados los 20 minutos, mezcla muy bien todos los ingredientes y vierte los garbanzos en un molde para hornear forrado con papel aluminio.

4. Hornea inicialmente por 20 minutos, agita bien el molde y hornea por 15 minutos más.

5. Retira del horno y espera a que enfríen para consumirlos.

GALLETAS DE MANTEQUILLA DE MANÍ

APORTE NUTRICIONAL

POR DOS GALLETAS O 40 GRAMOS APROXIMADAMENTE

CALORÍAS: 215 KCAL

Proteínas: **9 gramos**
Grasas: **17 gramos**
Carbohidratos: **6 gramos**
Azúcar: **1 gramo**
Fibra: **2 gramos**

GALLETAS DE MANTEQUILLA DE MANÍ

INGREDIENTES:

1 taza de mantequilla de maní natural (250 gramos).

½ taza de 90 gramos de Truvía, el endulzante a base de stevia.

1 huevo.

NOTA:

galletas deliciosas, bajas en carbohidratos ¡y de solo tres ingredientes!

PREPARACIÓN:

1. Mezcla todos los ingredientes de la lista.

2. Con la masa haz la forma de tus galletas y presiónalas con el tenedor por arriba.

3. Hornea a 350 grados Farenheit por 10 minutos o hasta que doren y disfruta.

CENAS

truvía

POLLO AGRIDULCE

APORTE NUTRICIONAL

CALORÍAS: 515 KCAL

Proteínas: **57 gramos**
Grasas: **28 gramos**
Carbohidratos: **9 gramos**
Azúcar: **2 gramos**
Fibra: **3 gramos**

POLLO AGRIDULCE

INGREDIENTES:

1 pechuga de pollo cruda picada en tiras (180 gramos).

7 flores de brócoli (140 gramos).

1 diente de ajo triturado.

2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio (20 gramos).

1 cucharada de vinagre de arroz (10 gramos).

1 cucharada de Truvía, el endulzante a base de stevia.

1 cucharada de aceite de oliva (14 gramos).

1 cucharada de aceite de ajonjolí (14 gramos).

Cebollín para decorar.

NOTA:

la pechuga de pollo es una excelente fuente de proteína magra.

PREPARACIÓN:

1. Cocina el brócoli por siete minutos en agua hirviendo con un poco de sal.
2. En la sartén con aceite de oliva, dora el ajo triturado y cocina la pechuga de pollo.
3. Por otro lado, mezcla la salsa de soja, el vinagre de arroz, la Truvía, el aceite de ajonjolí y agrégalo al pollo mientras se cocina.
4. Cuando ya la pechuga esté dorándose, agrega el brócoli y cocina un poco más para permitir que se integren todos los ingredientes y lo sabores.
5. Sirve con el cebollín.

PIZZA MARGARITA CASERA

APORTE NUTRICIONAL

CALORÍAS: 330 KCAL

Proteínas: **18 gramos**
Grasas: **8 gramos**
Carbohidratos: **46 gramos**
Azúcar: **5 gramos**
Fibra: **9 gramos**

PIZZA MARGARITA CASERA

INGREDIENTES:

1/3 de taza de yogur griego (80 gramos).

½ taza de harina de trigo integral (55 gramos).

½ cucharadita de polvo para hornear.

1 taza de tomates pelados (180 gramos).

1 cucharada de pasta de tomate (20 gramos).

1 cucharadita de Truvía, el endulzante a base de stevia.

Sal y pimienta.

30 gramos de queso mozzarella rallado.

1 hoja de albahaca.

NOTA:

puedes agregarle a tu pizza cebolla, aceitunas, pollo en tiritas, pimentón, etc.

PREPARACIÓN:

1. En una olla, cocina a fuego medio los tomates pelados con la pasta de tomate, la hoja de albahaca, la Truvía, sal y pimienta al gusto por 10 minutos aproximadamente.

2. Precalienta el horno a 500 grados Fahrenheit.

3. Mezcla el yogur griego con la harina de trigo integral, el polvo para hornear y una pizca de sal (no debe quedar pegajosa, si llega a pasar, agrega un poco más de harina).

4. Amasa por 8 minutos aproximadamente y extiende la masa hasta los bordes de un molde para pizza antiadherente o sobre papel encerado.

5. Cocina la masa por 5 minutos, una vez pasados los 5 minutos añade la salsa, el queso mozzarella rallado y los toppings de tu preferencia.

6. Hornea por 5 minutos más o hasta que dore.

ENSALADA GRIEGA

APORTE NUTRICIONAL

CALORÍAS: 530 KCAL

Proteínas: **33 gramos**
Grasas: **36 gramos**
Carbohidratos: **18 gramos**
Azúcar: **8 gramos**
Fibra: **5 gramos**

ENSALADA GRIEGA

INGREDIENTES:

½ pechuga de pollo picada en tiras (90 gramos).

½ pepino picado en cuadritos.

½ pimentón verde.

1 taza de tomates picados (180 gramos).

¼ de cebolla morada picada en julianas.

1 ajo.

5 aceitunas Kalamata (24 gramos).

30 gramos de queso feta.

1 cucharada de menta fresca picada.

2 cucharadas de aceite de oliva (28 gramos).

1 cucharadita de vinagre balsámico (10 gramos).

1 cucharadita de Truvía, el endulzante a base de stevia.

Sal y pimienta.

Pizca de orégano.

NOTA:

el aporte adecuado de fibra y proteína presentes en este plato contribuirá con la sensación de saciedad.

PREPARACIÓN:

1. Cocina el pollo con una de las cucharadas de aceite de oliva.

2. Mientras, prepara el aderezo mezclando en un envase pequeño la otra cucharada de aceite de oliva, el vinagre, el ajo triturado, el orégano, la menta, la Truvía, la sal y la pimienta.

3. En un envase más grande, integra todos los vegetales con el pollo, el queso y las aceitunas.

4. Agrega el aderezo y con una paleta asegúrate de mezclar bien todos los ingredientes.

SALMÓN Y ESPÁRRAGOS

APORTE NUTRICIONAL

CALORÍAS: 525 KCAL

Proteínas: **27 gramos**
Grasas: **44 gramos**
Carbohidratos: **5 gramos**
Azúcar: **2 gramos**
Fibra: **2 gramos**

SALMÓN Y ESPÁRRAGOS

INGREDIENTES:

1 filete de salmón (120 gramos).

2 cucharadas de aceite de oliva (28 gramos).

2 dientes de ajo triturados.

1 cucharada de agua.

Jugo de medio limón.

1 cucharada de salsa de soja baja en sodio (10 gramos).

1 cucharadita de Truvía, el endulzante a base de stevia.

10 espárragos (100 gramos).

Sal, pimienta y paprika.

NOTA:

el salmón es rico en Omega 3, una grasa poliinsaturada fundamental para el correcto funcionamiento del organismo.

PREPARACIÓN:

1. Seca el salmón con un papel absorbente y condimenta con sal, pimienta y páprika al gusto.

2. Agrega una cucharada de aceite de oliva a una sartén y cocina a fuego medio los dientes de ajo triturados.

3. Agrega el agua, la salsa de soja, la Truvía, el jugo de limón y calienta por 30 segundos aproximadamente.

4. Incorpora el salmón (la parte de la piel hacia abajo) y mientras se cocina, con ayuda de una cuchara, agarra la salsa de la superficie del sartén y ponla por arriba del salmón.

5. Pasa el salmón con los espárragos bañados en la otra cucharada de aceite de oliva al horno por 5 minutos hasta que caramelice y se cocinen los espárragos.

6. Revisa si puedes meter la sartén en el horno de manera segura, si no, traspasa el salmón y los espárragos a un molde apto para calentar en el horno.

TORTILLAS DE AVENA

APORTE NUTRICIONAL
POR 2 TORTILLAS

CALORÍAS: 405 KCAL

Proteínas: **11 gramos**
Grasas: **16 gramos**
Carbohidratos: **54 gramos**
Azúcar: **1.5 gramos**
Fibra: **7 gramos**

TORTILLAS DE AVENA

INGREDIENTES:

1 taza de harina de avena (150 gramos).

1/3 de taza de leche (75 gramos).

1 cucharada de aceite de oliva (14 gramos).

1 cucharadita de polvo para hornear.

1 cucharadita de Truvía, el endulzante a base de stevia.

½ cucharadita de sal.

1 cucharada de semillas de linaza (15 gramos).

NOTA:

esta es una opción de tortillas caseras sin gluten y altas en fibra. Puedes consumirlas con pollo, huevo, vegetales y conservar las que no consumas en un envase hermético en la nevera.

PREPARACIÓN:

1. Mezcla todos los ingredientes hasta formar una masa homogénea.
2. Deja reposar por 20 - 30 minutos y divide la masa en 4 bolitas iguales.
3. Aplana cada una de las bolitas con ayuda de un rodillo hasta que queden delgadas y circulares.
4. Cocina cada lado a fuego medio/alto en una sartén antiadherente por 1 minuto aproximadamente.
5. Rellena con los ingredientes de tu preferencia.

Hoy se trata de ti, y de las decisiones que tomas para llevar **una vida sana.**

¿CÓMO INCLUIR A TRUVÍA en tu día a día?

- Endulzando tus jugos o bebidas con nosotros.
- Llevando contigo sobres en la cartera por si tomas algo fuera de casa.
- Incluyéndonos en tus aderezos.
- Cocinando cualquier comida con Truvía.
- Preparando y horneando tus dulces antojitos.

Un sobrecito, una cucharada, una ocasión de consumo.

truvía

DISFRUTA DE LAS BEBIDAS Y PREPARACIONES QUE MÁS TE GUSTAN DE UNA FORMA MÁS SALUDABLE CON CUALQUIERA DE LAS PRESENTACIONES QUE TENEMOS EN EL PAÍS.

BOLSA DE 482

ideal para rellenar hasta casi dos veces el tarro y para preparaciones más grandes.

CAJA DE 40 SOBRES

para llevar contigo a todos lados.

TARRO DE 280 GRAMOS

perfecto para preparaciones en casa y consumir a cucharadas.

APTO PARA DIABÉTICOS

A BASE DE STEVIA

LIBRE DE CALORÍAS

KETO

LIBRE DE GLUTEN

PARVE

truvia

truvía®

Mantengamos una
DULCE COMUNICACIÓN

¡Síguenos en nuestras redes
para más recetas e información!

@truviave Truvía Venezuela